อัศวิน จันทรสระสม 2552: ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรม ที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์อุดร รัตนภักดิ์, อ.ม. 91 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำในการยิงธนู ของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) รวบรวมรายชื่อนักกีฬาที่สังกัดสมาคมกีฬายิงธนู นำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน มาทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู โดยใช้แบบทดสอบของสมาคมยิงธนูแห่งประเทศไทย แบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธี (simple random sampling) ได้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิตามแนวการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของพระครูสาธิตธรรมสุนทร โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมของ พระครูสาธิตธรรมสุนทร โปรแกรมการวัดความแม่นยำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เพื่อหาค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจก่อนและหลังการทดลอง คะแนนความแม่นยำในการยิงธนูของกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิตามแนวการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และกลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู ฝึกสมาธิตามแนวการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยสามารถสรุปผลได้ดังนี้ นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู ฝึกสมาธิตามแนวการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

________________________ ________________________ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก